



# 5月予定献立表 (3歳以上児)



令和6年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (水)	鶏そぼろ丼、すまし汁、ツナサラダ キウイフルーツ、麦茶	にんじんプリッツ 麦芽ミルク	553	27.8	15.7	2.1
2 (木)	ちまき風おこわ、魚の照り焼き <b>ゆで空豆</b> 、はるさめサラダ、麦茶	あんぱん カルピス	559	25.9	14.2	1.2
7 (火)	御飯、はんぺんフライ、ひじきの煮物 トマトサラダ、麦茶	チヂミ 牛乳	552	16.8	15.6	1.5
8 (水)	手作りパン、ジャーマンポテト、コーンスープ にんじんサラダ、麦茶	五平もち 麦茶	598	16.4	14.0	1.9
9 (木)	御飯、煮魚、じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 小松菜のごま和え、麦茶	焼きうどん 麦芽ミルク	562	30.8	15.7	2.3
10 (金)	キーマカレーライス、福神漬け、ポテトサラダ <b>グレープフルーツ</b> 、麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ ジョア	615	21.5	18.3	1.4
11 (土)	家庭弁当	おやつ				
13 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子、はるさめスープ かぼちゃサラダ、麦茶	カルピスゼリー 麦芽ミルク	558	14.3	15.2	1.6
14 (火)	御飯、ハンバーグ、ゆで卵 ビーンズサラダ、麦茶	[世界の料理]パンケーキ オレンジジュース	592	24.2	19.4	1.5
15 (水)	ひかりふえすていばる					
16 (木)	御飯、魚の竜田揚げ、高野豆腐と昆布の煮物 ほうれん草の海苔酢和え、麦茶	和風スパゲティ 牛乳	607	30.1	21.9	1.5
17 (金)	わかめ御飯、肉じゃが、キャベツと油揚げのみそ汁 <b>ブロッコリーのしらす和え</b> 、麦茶	ミルクもち ジョア	551	26.3	12.1	2.1
18 (土)	家庭弁当	おやつ				
20 (月)	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、オレンジ、麦茶	ちんすこう りんごジュース	560	11.3	15.2	1.5
21 (火)	ジャージャーめん、わかめスープ かぼちゃのごま和え、麦茶	五目御飯 麦芽ミルク	590	31.1	12.4	2.5
22 (水)	御飯、 <b>そらまめとしらすのかき揚げ</b> 、切干大根の煮物 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	キャロットケーキ カルピス	559	14.9	17.1	1.7
23 (木)	御飯、中華風かけ納豆、さつま揚げの含め煮 もやしナムル、麦茶	クッキー 牛乳	552	23.4	22.9	1.4
24 (金)	御飯、 <b>いんげんの肉巻きフライ</b> 、にんじんしりしり カレースパサラ、麦茶	<b>グレープフルーツゼリー</b> ジョア	600	27.9	13.1	1.7
25 (土)	家庭弁当	おやつ				
27 (月)	御飯、オムレツ、野菜スープ ひじきサラダ、麦茶	マーブル蒸しパン オレンジジュース	555	21.6	13.8	1.8
28 (火)	ツナサンド、 <b>鶏肉といんげんのソテー</b> オレンジ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	556	24.0	19.1	1.8
29 (水)	御飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、がんもの含め煮 なすのさっぱり和え、麦茶	芋ようかん カルピス	585	19.9	16.6	1.5
30 (木)	御飯、マーボ豆腐、ちくわの磯辺揚げ わかめサラダ、麦茶	チーズスコーン 牛乳	600	26.2	24.3	2.1
31 (金)	[食育]カレーライス、バナナ、麦茶	ちゃんぽんめん ジョア	576	24.3	10.9	2.1

今月の旬の食材  
空豆・いんげん・しらす  
グレープフルーツ

## 世界の料理



今月は「アメリカ (ハワイ)」です。

目標値  
平均値

570	23.5	15.8	1.7
575	23.2	16	1.8

